Спортивно-игровое

Занятие

«Веселые старты»

Цель: укрепить здоровье у детей, развить подвижность, сноровку, ловкость и умение.

Оборудование: обручи, мячи, две эстафетные палочки, скакалка, два стула, два сигнальных флажка.

**Ход занятия:**

Перед началом размечаются беговые дорожки: старт, поворот, финиш, размещается оборудование.

***Ведущий***: Здравствуйте, наши дорогие гости участники. Сегодня мы покажем вам наши спортивные умения и навыки. В наших 2Веселых стратах» принимают участие две команды: «Мечта» и «Полет». Пожалуйста, выйдите и покажитесь нам.

Команды выходят, представляются.

***Ведущий:*** Сегодня судить наши соревнования будет наше уважаемое жюри.

Проходит представление жюри.

***Ведущий:*** А сейчас наша первая эстафета.

Перед началом каждой эстафеты ведущий объявляет правила и ход эстафеты, если надо, показывает сам или его помощники. После каждой эстафеты жюри объявляет счет.

**1.**Каждый участник команды добегает до флажка и обегает его, затем бежит назад и передает эстафетную палочку следующему участнику. Выигрывает та команда, которая закончит эстафету первой.

**2**.Каждый представитель команды, стоя на одной ноге, выполняет один за другим пять прыжков вперед. Учитывается общая длина всех прыжков. Побеждает та команда, у которой больше общая длина прыжков.

**3**.Представители команд должны пройти всю дистанцию, прыгая через скакалку, обойти флажок и вернуться на место. Выигрывает команда, где последний участник вернется на место первым.

**4**.Участники команд берут по мячу и выходят к линии старта. Задача - провести мяч рукой, обойти стоящий на дистанции стул (флажок) и вернуться назад. Побеждает команда, которая закончит первой и не упустит ни одного мяча.

**5**.Первым участникам каждой команды вручается эстафетная палочка, на расстоянии выкладываются обручи. По сигналу каждый участник команды добегает до лежащих на земле обручей и, не выпуская из рук палочек, понимают обручи, пролезают сквозь них, кладут на место и бегут до флажков. Обогнув флажок, возвращаются, вновь пролезают сквозь обручи и вручают эстафетные палочки следующему. Выигрывает та команда, которая раньше закончит игру.

**6**.Представители команд передвигаются прыжками на правой ноге и должны допрыгать до флажка, обогнуть его, вернуться назад, прыгая на левой ноге. Побеждает та команда, которая закончит эстафету первой.

**7.**Каждая команда выделяет двух игроков. Они становятся рядом и соединяют руки крест-накрест. На плечо им кладут мяч. Не разъединяя рук, пары должны добежать до флажка, обогнуть его и вернуться назад. Если мяч упадет, надо остановиться, положить его на место и, вновь взяться за руки и продолжить путь. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

**8.**Представители команд получают по мячу. Играющие, зажав мяч между ногами, должны допрыгать до стула, не уронив мяч, сесть на него, сделать вместе со стулом полный оборот на месте, встать, не выпуская мяча, вернуться обратно. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

***Ведущий***: Вот и закончилась наша последняя эстафета. Сейчас жюри подведет итоги.

Жюри объявляет общий счет и победителя, вручаются символические призы.

***Ведущий***: Вот и все. Мы поздравляем победителей и просим не унывать побежденных. Ведь самое главное - не победа, а участие. Мы желаем вам всего самого наилучшего. Спасибо всем нашим участникам и гостям соревнований!